



# POEZJA GŁOSU

*Agnieszka Gaspariska*



## **Droga!**

Cieszę się, że napisałaś do mnie, abyśmy mogły się lepiej poznać, proszę odpowiedz na poniższe pytania. To pozwoli mi lepiej wczuć się w Twoją sytuację i dopasuję na pierwsze spotkanie kilka ćwiczeń. Bardzo proszę odpowiedz na pytania jak najdokładniej i jak najszczerzej, zapewniam Cię, że wszystko, co tutaj napiszesz i mi prześlesz - pozostanie między nami.

1. Do czego (np. praca - ogólnie, konkretne spotkanie z klientem i na, prowadzenie szkoleń/spotkań - dla ilu osób, konkretna prezentacja, czy do tego korzystasz z prezentacji multimedialnej) potrzebujesz poprawić swoje kompetencje w zakresie mówienia? Czy to pojedyncze wystąpienie czy chcesz zmienić swoje nawyki oraz chcesz poprawić swoje kompetencje na stałe?
2. Czy są to spotkania na żywo, czy online?
3. Co przeszkadza Ci w Twoim mówieniu i prezentacji? np. drżenie głosu, nie wiesz co powiedzieć na pytanie z zaskoczenia, drżenie rąk, wokalizacja pauz ("yyyyy" pomiędzy wyrazami), cicha/głośna mowa - NAPISZ wszystko swoimi słowami i co przyjdzie Ci do głowy, mogą być opisane konkretne sytuacje
4. Co chciałabyś poprawić w swoim mówieniu na pierwszym miejscu, aby CO osiągnąć? Do jakiego poziomu chciałabyś dojść?





# POEZJA GŁOSU

*Agnieszka Gaspariska*



5. Nad czym chciałabyś szczególnie popracować? np. dykcja, umiejętność odpowiedzi na improwizowane pytania, moc głosu, umiejętność zapanowania nad stresem podczas wystąpienia, oddech, drżenie rąk, modulacja głosu, wywoływanie emocji podczas mówienia.

6. Jakiego typu ćwiczenia lubisz wykonywać najbardziej - wskaż konkretne przykłady z dziedzin: językowe, dykcja, głos, mindset, oddechowe, fizyczne ?

7. Napisz przynajmniej 4 mocne strony Twojego głosu.

8. Opisz sytuację/-e, w których czujesz się komfortowo i niekomfortowo jak masz powiedzieć prezentację, wystąpić publicznie.

9. Czy czegoś boisz się podczas wystąpienia, albo czego obawiasz się podczas wystąpienia? Postaraj się jak najdokładniej i najbardziej głęboko w sobie poszukać odpowiedzi na to pytanie.

10. Czy uprawiasz sport, jeśli tak to, jaki i kiedy?

11. Wspomnienie/myśl z dzieciństwa na temat występowania. Mogą być i dobre i złe :)

12. Choroby, przypadłości laryngologiczne, dyskopatie, problemy z kręgosłupem, brzuchem? Jeśli występują to proszę, wypisz.

Czekam z niecierpliwością na odpowiedzi.

**Z pozdrowieniami**  
**Aga Gaspariska**

